

日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						送料(円)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1	金	菜めし いわしの甘露煮 豚汁 節分豆	○	節分献立 いわしの甘露煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 節分豆		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	米 強化米 さつまいも こんにゃく		787 29.2
4	月	ごはん 大根としめじのピリ辛煮 石狩汁	○	油揚げ 鮭 みそ		にんじん こまつな にんじん ねぎ	大根 しめじ ごぼう たまねぎ 白菜	米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま油	652 18.8
5	火	きなこパン キャベツと肉団子のスープ ほうれんそうのソテー	○	きなこ 肉団子 ベーコン		チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ しいたけ とうもろこし	パン 砂糖 春雨	油 米油 マーガリン	800 30.9
6	水	ツナライス 豆腐ハンバーグ よくばりスープ	○	まぐろ水煮 ベーコン ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	とうもろこし	米 強化米 砂糖 じゃがいも	米油	714 26.7
7	木	チーズパン みそラーメン 大根サラダ	○	豚肉 焼き豚 みそ まぐろ水煮 ベーコン	チーズ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし 大根	パン 中華めん 砂糖	米油 マヨネーズ ごま	711 34.2
8	金	梅ちりごはん ふぐ鍋 ごま和え いちご	○	ふぐ 豆腐 みそ		ねぎ ほうれんそう にんじん	梅 白菜 しいたけ もやし いちご 	米 強化米 砂糖	ごま	686 31.0
12	火	パン いちごジャム ハヤシシチュー ごまじゃこサラダ	○	牛肉	しらす干し	にんじん トマトジュース ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖 砂糖	米油 ごま 米油	804 30.1
13	水	ごはん 卵の花の炒り煮 さつまい	○	おから 鶏肉 油揚げ 竹輪 生揚げ みそ		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう 大根	米 強化米 こんにゃく 砂糖	米油	729 27.2
14	木	パン チョコパテ  ハートのコロッケ 花野菜のクリーム煮	○	コロッケ 鶏肉 ベーコン	牛乳	はなごころー ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ とうもろこし	キャベツ	パン チョコパテ  じゃがいも 小麦粉	米油 マーガリン	886 29.4
15	金	わかめごはん おでん 切干大根の甘酢和え ぼんかん	○	鶏肉 竹輪 うずら卵 がんもどき	わかめ	にんじん にんじん	大根 切干大根 きゅうり ぼんかん	米 強化米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	ごま 	759 27.9
18	月	ごはん 鯖の塩焼き 凍り豆腐の煮物	○	鯖 凍り豆腐 鶏肉 竹輪		にんじん いんげん		米 強化米 じゃがいも 砂糖	米油	771 34.2
19	火	黒糖パン 肉うどん ほうれんそうとコーンの和え物	○	牛肉 かまぼこ 油揚げ	しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン 黒糖 うどん 砂糖 砂糖		651 28.7
20	水	麦ごはん ビーンズカレー ひじきとツナのサラダ		鶏肉 ひよこ豆 まぐろ水煮	ヨーグルト ひじき	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	米 強化米 麦 じゃがいも	米油 マヨネーズ ごま	651 28.7
21	木	 おむすび弁当の日 								
22	金	ごはん 親子煮 ブロッコリーのおかか和え	○	鶏肉 卵 竹輪 かつお節		にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ	米 強化米 じゃがいも 砂糖	米油	699 27.3
25	月	ごはん キムチ鍋 れんこんサラダ	○	豚肉 豆腐 つみれ みそ ハム		にんじん ねぎ なら ほうれんそう	白菜 白菜キムチ えのきたけ れんこん	米 強化米 マロニー 砂糖	マヨネーズ ごま	736 29.0
26	火	パン レーズンクリーム ポークビーンズ 洋風白あえ	○	豚肉 オール豆 ハム 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん	パン じゃがいも 砂糖 砂糖	レーズンクリーム 米油 ごま マヨネーズ	825 32.3
27	水	 期末テストの為、給食なし 								
28	木	 期末テストの為、給食なし 								

# 食育だより2月

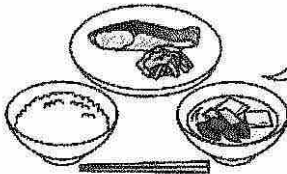
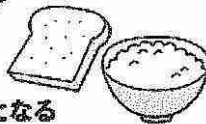
和木町立学校給食センター  
宋養教諭

1月は、和木町内の小中学校でもインフルエンザが流行し、学級・学年閉鎖となったところもありました。まだまだ寒い日も続きます。風邪やインフルエンザをしっかりと予防しましょう。

## 朝ごはん、寒さ負けしない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりととりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。

## 和木中職場体験学習 ～給食センターにて～

1月22日(火)～24日(木)まで、和木中学校2年生は職場体験学習があり、給食センターにも3名の中学生が職場体験に来てくれました!3日間、野菜を洗ったり、大きな釜で調理したり、大量の食器を洗ったりなど・・・重労働でしたが、とても熱心に取り組んでくれました。また、職場体験にきたメンバーで給食の献立も作成しました。3月に出す予定なので、どんなメニューが出るのはお楽しみに(^\_^)



にんじんを洗っているところです。野菜は3回洗います。

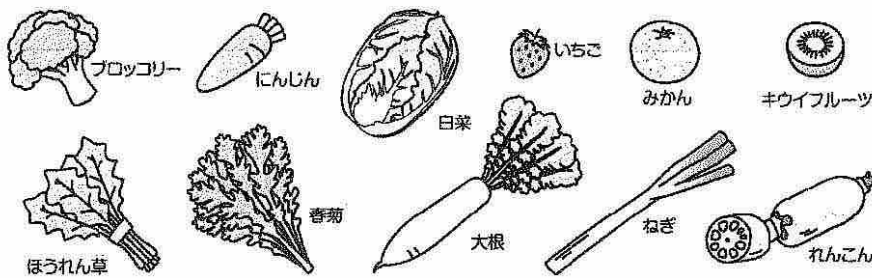


この日は約450個の卵を割りました。



## 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

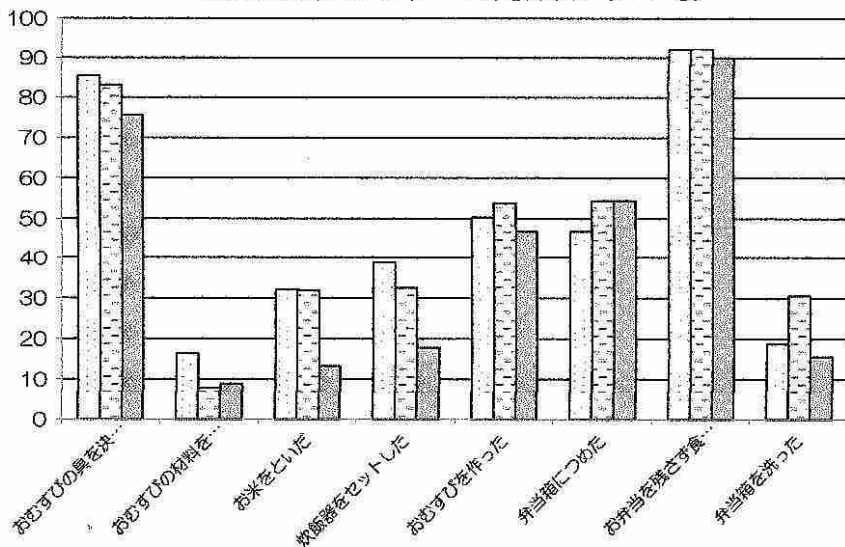
野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



自分で作る

## 2月21日(木)は おむすび弁当の日

おむすび弁当アンケート集計結果(11月)



幼稚園



おむすびの  
具におススメ

### 《そぼろ》

一材料(4人分)  
鶏ミンチ(又はツナ) 140g  
おろしショウガ 少々  
濃口醤油 大さじ1  
砂糖 大さじ2  
酒 大さじ1

### 一作り方

1. 鶏ミンチを炒め、おろしショウガを加えてさらに炒め、調味料を加えます。調味料の汁気がなくなるまで、しっかりと炒めて、出来上がり!  
\*ツナを使う場合は、最初に汁気をきっておきましょう。

11月に実施したおむすび弁当のアンケートへのご協力、ありがとうございました。

アンケートより、「おむすびを作った」と回答した人が6月と比較すると増えていました。中学生は、部活や勉強など、なかなかゆっくりにおむすびを作る時間がないかもしれませんが、食の自立を目指して取り組んでみましょう。今年度3回目のおむすび弁当を、2月21日(木)に実施します。朝の忙しい時間に大変だとは思いますが、こども達が「食」に関わる事ができる良い機会です。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

